



**Magiczny
Kraków**

Już po raz piąty chodźmy razem na pole!

2025-06-13

Słońce świeci coraz mocniej, temperatury nie przestają rosnać, a krakowskie parki i bulwary tętnią życiem. To idealny moment, by wsiąść na rower, wybrać się na spacer albo zacząć dzień od porannego joggingu. W letni rytm wpisuje się kampania „Kraków w formie”, która zachęca do aktywnego spędzania czasu w mieście.

W dzisiejszych czasach, kiedy technologia dominuje w naszym życiu, a wiele zawodów wymaga siedzącego trybu pracy, gdy najmłodszy spędzają wiele czasu przed elektronicznymi nośnikami to aktywność fizyczna staje się kluczem do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Wpływa ona na nasze zdrowie na wiele sposobów – od poprawy kondycji serca, przez układ odpornościowy, po poprawę zdrowia psychicznego. Dlatego już po raz piąty, chodźmy razem na pole! Powróćmy do regularnego uprawiania sportu z kampanią rekreacyjną „Kraków w formie”.

Dlaczego warto?

Musimy pamiętać, że brak regularnej aktywności fizycznej niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia dorosłych i najmłodszych. Ruch to nie tylko wyzwanie dla naszych mięśni, ale również impuls dla całego organizmu, który przynosi szereg korzyści zdrowotnych. Podczas wysiłku fizycznego poprawia się krążenie krwi, serce staje się silniejsze i bardziej wydajne, a płuca zwiększają swoją pojemność. Regularne ćwiczenia wspomagają także metabolizm, przyspieszając spalanie kalorii i redukując ryzyko nadwagi, która robi się coraz bardziej powszechna nie tylko wśród dorosłych ale niestety także dzieci.

Więcej szczęścia!

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna stymuluje również produkcję endorfin, nazywanych „hormonami szczęścia”, które poprawiają nastrój i działają przeciwbólowo. W skrócie, regularna aktywność fizyczna jest kluczem do zdrowia, vitalności i dobrego samopoczucia.

Od czego zacząć?

Dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportem, ważne jest wybranie dyscypliny dostosowanej do ich aktualnej kondycji fizycznej i umiejętności, a także opieka profesjonalnego trenera. Zasada numer 1: ćwiczymy z głową, aby stopniowo wprowadzić się w rytm regularnych ćwiczeń!

W tym roku zaprosimy krakowian do udziału m.in. w :

- Spacerach na SUPach po Zakrzówku
- Zawodach Aquathlon dla dzieci
- Lato na Zakrzówku
- Bieganiu
- Przejazdach rowerowych



**Magiczny
Kraków**

- Nocnych przejazdach rolkarskich, a także w warsztatach doskonalenia umiejętności hamowania na rolkach
 - I wielu innych.
-

„Kraków w formie” to miejska kampania sportowo-rekreacyjna realizowana przez Wydział Komunikacji Społecznej UMK we współpracy z innymi wydziałami, jednostkami i partnerami zewnętrznymi.